



Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

Fysisk aktivitet og livskvalitet hos barn med fysisk funksjonshemming

Physical activity as an important factor in quality of life for children with physical disabilities

Stine Marie Indergård

Totalt antall sider inkludert forsiden: 36

Molde, 26.05.2011



Høgskolen i Molde
Vitenskapelig høyskole i logistikk

Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| Du/ dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6: | | |
| 1. | Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. | Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. | Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. | Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i Ephorus, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. | Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. | Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider | <input checked="" type="checkbox"/> |

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Hans Petter Iversen

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjennelse.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

☒ ja ☐ nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

☐ ja ☒ nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

☐ ja ☐ nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

☐ ja ☒ nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 20. mai 2011

Antall ord: 10180

Forord

Det vesentlige ved lykke er ikke rikdom og nytelse, men aktivitet, den frie utfoldelsen av evner, samt vennskap med gode mennesker.

Aristoteles

Innhold

| | |
|---|-----------|
| 1.0 Innledning | 1 |
| 1.1 Problemstilling | 1 |
| 1.1.1 Underspørsmål til problemstilling | 1 |
| 1.2 Begrunnelse for valg av tema og problemstilling | 1 |
| 1.3 Oppgavens relevans for vernepleieryrket | 2 |
| 1.4 Formålet med oppgaven | 3 |
| 1.5 Begrepsavklaring | 3 |
| 2.0 Vitenskap og metode | 4 |
| 2.1 Vitenskapsteoretisk tilnærming | 4 |
| 2.1.1 Hermeneutikk | 4 |
| 2.1.2 Fenomenologi | 4 |
| 2.2 Metode | 5 |
| 2.2.1 Hvordan jeg har funnet litteratur | 5 |
| 2.2.2 Hvordan jeg har lest og anvendt litteraturen | 6 |
| 2.3 Forforståelse | 7 |
| 2.4 Validitet og reliabilitet | 8 |
| 3.0 Teoridel | 9 |
| 3.1 Funksjonshemming | 9 |
| 3.2 Fysisk aktivitet | 11 |
| 3.3 Mestring | 13 |
| 3.4 Livskvalitet | 15 |
| 4.0 Drøfting og analyse | 18 |
| 4.1 Hvor viktig er tilretteleggingen av fysisk aktivitet for barn med fysisk funksjonshemming? | 18 |
| 4.2 Hvilken betydning har fysisk aktivitet for utviklingen til barn med fysiske funksjonshemminger? | 20 |
| 4.3 Hva har mestring og si for følelsen av livskvalitet? | 22 |
| 5.0 Avslutning | 26 |
| 5.1 Oppsummering og konklusjon | 26 |
| 5.2 Refleksjon | 27 |
| 6.0 Litteraturliste | 29 |

1.0 Innledning

I denne oppgaven skal jeg ta for meg fysisk aktivitet og fysisk funksjonshemming. Dette står derfor frem som ett overordnet tema for hva jeg ønsker å tilegne meg mer kunnskap om. Vil også få frem hvordan og hvorfor fysisk aktivitet kan være med å bidra positivt i hverdagen for barn med fysisk funksjonshemming. Videre vil jeg også forsøke å få frem hvor viktig det er at alle opplever en god tilrettelegging i samfunnet, slik at muligheten til å kunne fungere godt ut i fra egne forutsetninger er til stede, og hvorfor det er viktig at egne forutsetninger ligger til grunn for å kunne mestre. Er opptatt av at alle skal ha lik mulighet til å kunne delta på ulike arenaer til tross fysisk funksjonshemming.

1.1 Problemstilling

Jeg har valgt å konkretisere temaet gjennom følgende problemstilling:

Hvordan kan fysisk aktivitet være med på å bedre livskvaliteten til barn med fysiske funksjonshemminger?

1.1.1 Underspørsmål til problemstilling

1. Hvor viktig er tilretteleggingen av fysisk aktivitet for barn med fysisk funksjonshemming?
2. Hvilken betydning har fysisk aktivitet for utviklingen til barn med fysiske funksjonshemminger?
3. Hva har mestring å si for følelsen av livskvalitet?

1.2 Begrunnelse for valg av tema og problemstilling

En av grunnene til at jeg har valgt å ha dette som tema, er fordi jeg selv syns det å drive med fysisk aktivitet er gøy. Det har bidratt til at jeg har fått mer overskudd i hverdagen og fått være sosial sammen med andre på mange ulike arenaer. Livskvaliteten min blir bedre når jeg opplever gleden av trening, og følelsen av å mestre nye mål som jeg har satt meg. Livskvalitet for meg er å kunne drive med det jeg liker best. Derfor er jeg opptatt av at alle

skal kunne ha samme muligheten som meg til å kunne drive med dette. Dette har resultert i at jeg har valgt å skrive en teoretisk oppgave om hvorfor fysisk aktivitet er viktig for mennesker med fysiske funksjonshemninger, slik at jeg har gjort mitt for å bidra til at det kan bli mer fokus rundt dette. Andre argument for hvorfor jeg har valgt dette temaet er ønsket om å utvikle min egen kompetanse på dette området, det interesserer meg og jeg mener det er relevant for mitt yrke som vernepleier.

Grunnlaget for at problemstillingen er utformet på denne måten, er fordi jeg vil finne ut om fysisk aktivitet kan bidra positivt i forhold til utviklingen for barn med fysiske funksjonshemninger. Siden jeg selv kjenner mennesker med fysiske funksjonshemninger, har jeg alltid vært opptatt av hvilke muligheter de har hatt for fysisk utfoldelse på lik linje med jevnaldrede. Jeg har valgt å avgrense problemstillingen til å gjelde barn, fra 6-12 år da jeg tror det kan være viktig å sette standarden for fysisk aktivitet i ung alder. I denne alderen driver de fleste barn med en eller annen form for fysisk aktivitet, og derfor har dette mye med identiteten til barn å gjøre. Dette gjør at jeg synes det kan være interessant å ta utgangspunkt i denne aldersgruppen.

Jeg valgte å gå bort ifra å avgrense dette noe nærmere inn på en spesifikk fysisk funksjonshemming. Jeg ønsker å ta et generelt utgangspunkt i fysisk funksjonshemming og få frem ulike positive sider med hva fysisk aktivitet kan bidra til i et helhetlig perspektiv for barn med fysiske funksjonshemninger.

1.3 Oppgavens relevans for vernepleieryrket

Dette temaet er relevant for vernepleieryrket da det handler om viktige kompetanser en vernepleier kan være med å bidra til. Inkludering, motivasjon, livskvalitet, selvrealisering, brukermedvirkning, selvstendighet, identitet og mestring er viktige begreper innenfor vernepleiefaglig arbeid. Samtidig er dette relevante begreper omkring det som er viktig for oss mennesker å ha tilgang på. Vi ønsker å være inkludert, ha en god motivasjon i livet og ha god livskvalitet. Vi ønsker å ha muligheten til å selvrealisere oss selv, samtidig ønsker vi å kunne bestemme over egen hverdag (brukermedvirkning) og være selvstendige i vårt eget liv. Vi er opptatt av vår egen identitet og hva den har å si for oss. I tillegg er vi også opptatt av å mestre de utfordringene vi møter i hverdagen. Problemstillingen er relevant for vernepleieryrket, på den måten at vi som vernepleiere er opptatt av at alle skal ha like

muligheter til å mestre hverdagen og ha gode opplevelser som kan være med på å gi økt livskvalitet. Vi er opptatt av å jobbe på en måte som gjør at brukeren til enhver tid står i sentrum, der brukermedvirkning er en viktig faktor. Derfor er det å få mer kunnskap rundt barn med fysiske funksjonshemninger og fysisk aktivitet relevant fordi vi ønsker å oppnå at alle skal føle seg inkludert og mestre hverdagens utfordringer ut i fra egne forutsetninger.

1.4 Formålet med oppgaven

Formålet mitt med oppgaven er å bidra til å få frem hvorfor fysisk aktivitet kan være en viktig brikke i våre liv. Vi hører ofte i media om hvor viktig det er å drive med fysisk aktivitet i forhold til å forebygge livsstilssykdommer og komme i god form, både fysisk og psykisk. Samtidig er det ikke alle i samfunnet som ikke har de samme forutsetningene som andre til å kunne drive med fysisk aktivitet, uten at det er tilrettelagt for det på en god måte. Derfor har jeg valgt å trekke frem mennesker med fysiske funksjonshemninger og undersøke hvorfor det også for mennesker med fysiske funksjonshemninger er viktig å kunne drive med fysisk aktivitet.

1.5 Begrepsavklaring

Jeg snakker om barn med fysiske funksjonshemninger gjennom hele oppgaven, da det er de jeg ønsker å få mer kunnskap rundt i forhold til fysisk funksjonshemming. Livskvalitet er et stort og vidt begrep. Det jeg har lagt i begrepet livskvalitet i denne forbindelsen er at barn med fysiske funksjonshemninger opplever glede av og har ett godt utbytte av fysisk aktivitet. Da tenker jeg på den individuelle opplevelsen av hva som oppleves som livskvalitet. Derfor har jeg tatt utgangspunkt i livskvalitet og fysisk aktivitet, da jeg selv har erfart at det har mye og si for hverandre. Fysisk aktivitet kan bidra med så mye, som gjør at man kan få oppfylt enkelte behov og kjenne følelsen av livskvalitet. Hva jeg legger i begrepet fysisk aktivitet er ikke nødvendigvis systematisk trening, jeg tenker mer på generell fysisk aktivitet der man er i bevegelse sammen med andre, da spesielt i gymnastikktimene på skolen.

2.0 Vitenskap og metode

2.1 Vitenskapsteoretisk tilnærming

I følge Aadland (2004:49) blir det sagt at livsområder, handlinger og ulike situasjoner påvirker den vitenskapelige aktiviteten i en eller annen form. Vitenskap defineres derfor slik: ”Vitenskap er systematisk og kontrollert utvikling av kunnskap om naturen, mennesket og samfunnet” (Aadland 2004:49).

2.1.1 Hermeneutikk

Hermeneutikken er ”jeg – min forforståelse og fortolkningsevne” (Aadland 2004:22).

Skal man forstå, tolke, finne ut både mening og hensikt, kommer man inn på hermeneutikken, og da spesielt den hermeneutiske sirkelen også kalt den hermeneutiske spiral. Man kan si at en vernepleiers rolle innenfor hermeneutikken går ut på å fortolke og forstå sammenhenger i andres liv (Aadland 2004). Hermeneutikken går med andre ord ut på å bidra til utvikling av egenart, selvforståelse og oppfatning av virkelighetene. Man kan si at kjernen i arbeidet med mennesker, er å møte de menneskene som vil, tenker og mener og som søker å forstå. Derfor er det vår oppgave som fagfolk å sette oss inn i hva som kan være det beste, viktigste og riktigste for de menneskene (Aadland 2004, 176ff).

Hermeneutikken i sammenhengen med min problemstilling omkring temaet fysisk aktivitet og fysisk funksjonshemming går derfor ut på å sette seg inn i andres liv og forstå hvordan ulike forhold kan påvirke dem i ulike retninger. Hensikten min med denne oppgaven er å få frem de positive forholdene fysisk aktivitet har for barn med fysiske funksjonshemminger.

2.1.2 Fenomenologi

Fenomenologien kan forklares som en ”moderne” versjon av hermeneutikken (Aadland 2004). Og fenomenologien kan defineres som: ”det som trer frem eller viser seg” (Martinsen 2004). Edmund Husserl er regnet som opphavsmannen bak denne retningen innenfor vitenskapsteorien. Edmund Husserl snakker om begrepet livsverden, og forklarer det med at det er den konkrete verden vi mennesker lever og erfarer i, både i hverdagen og i aktiviteter i en sosial kontekst (Martinsen 2004:20) Videre blir det sagt at kroppen er vårt utgangspunkt til hvordan vi oppfatter verden. Siden kroppen er vår måte å ha kontakt med

verden på, vil derfor alle ting som påvirker kroppen vår, være med på å forandre vår opplevelse av verden. Denne evnen til å bruke kroppen til å oppfatte, fornemme og bevege oss, er med på å forstå våre omgivelser. Derfor er denne evnen viktig å opprettholde og utvikle (Duesund 2001) (Martinsen 2004:20f).

2.2 Metode

For å kunne besvare problemstillingen min og finne mest utfyllende teori omkring temaet, jeg har valgt å jobbe ut ifra en kvalitativ litteraturstudie. Grunnen til at jeg har valgt å gjøre en litteraturstudie, er fordi jeg mener denne oppgaven vil kunne besvares best ut i fra mine forutsetninger, ved å bruke teori som allerede finnes om temaet. Det blir også mest relevant å gjøre en litteraturstudie, da jeg kan begrunne mine analyser og drøftinger bedre, ved å knytte dette opp mot teori. I tillegg er røttene til den kvalitative tilnærmingen i den hermeneutiske tradisjonen (Aadland 2004:209).

2.2.1 Hvordan jeg har funnet litteratur

Jeg har funnet frem til relevant litteratur ved å søke i ulike databaser som jeg har funnet på Høgskolebiblioteket sine nettsider. Har for det meste brukt Bibsys, da denne er knyttet opp mot alle landets universitet og høyskoler. Valgte å bruke Bibsys, da dette er en søkekilde jeg er kjent med, og som gir mange gode resultater. I tillegg har jeg tatt utgangspunkt i ulike nettsider til forskjellige organisasjoner innenfor temaet. Disse har kommet med mye relevant informasjon, som har vært med på å gi meg mange nye perspektiver på oppgaven.

Jeg har brukt følgende søkeord for å komme frem til den litteraturen jeg har brukt:

- Fysisk aktivitet
- Funksjonshemming
- Fysisk funksjonshemming
- Mestring
- Livskvalitet
- Tilrettelegging
- Motorisk utvikling
- Sosial utvikling
- Barn funksjonshemming
- Helse

Ved å bruke disse søkeordene fikk jeg mange relevante treff, samtidig havnet jeg borti mange søkeresultat som ikke hadde noen sammenheng med mitt tema. Derfor har jeg brukt mye tid på å søke på de rette måtene, for å få best mulig resultat. Jeg har også vært på en annen høgskole og lånt bøker, da jeg syns de også hadde mye relevant litteratur om temaet. Har også reservert bøker gjennom Høgskolen i Molde fra andre biblioteker som ikke høgskolen selv har hatt.

På bakgrunn av mine søk i Bibsys, kom jeg frem til de bøkene jeg har brukt til oppgaven. I Bibsys kom det også treff på ulike bachelor-, master- og doktorgradsoppgaver. Det jeg gjorde da, var å ta utgangspunkt i litteraturlistene til disse oppgavene, for å se om det var bøker jeg kunne bruke i min oppgave. Dette syns jeg var svært nyttig i mitt arbeid med å finne relevant litteratur til min oppgave.

Har også fått tips til ulik litteratur av veilederen min ved Høgskolen i Molde. I tillegg har jeg kontaktet en annen lærer ved skolen som underviser i idrett, for å rådspørre meg om aktuell litteratur. Jeg har også brukt internett og søkt i offentlige instanser og andre relevante internettsider til blant annet organisasjoner for brukergruppen. Har også valgt å bruke internett da det er mye relevant informasjon å finne der, samtidig så må man være oppmerksom på hva man ser på som ”gode” kilder. Jeg har for det meste brukt: Helsedirektoratet og Forskning.no.

2.2.2 Hvordan jeg har lest og anvendt litteraturen

I starten av mitt arbeid med denne oppgaven har jeg bare kunnet tatt utgangspunkt i min egen for forståelse og jobbet ut fra den. Den har nok vært med og preget min anvendelse av litteratur i starten av arbeidet, da jeg kanskje var mest opptatt av å finne teori rundt det jeg tror er realiteten ut i fra min egen for forståelse. Etter hvert har mine litteraturstudier ført til at jeg har fått andre perspektiver og synspunkter som har hjulpet meg med å komme videre med oppgaven, og funnet relevant litteratur som kunne belyse flere sider av problemstillingen.

Jeg ser selv at jeg har fått flere perspektiver på hvorfor fysisk aktivitet i enkelte sammenhenger for barn med fysiske funksjonshemminger ikke blir prioritert. Det er ikke ene og alene kun ett grunnlag for dette, men det kan i mange sammenhenger være flere grunner til hvorfor det er slik. Dette kommer jeg tilbake til senere i drøftingsdelen.

2.3 Forforståelse

Siden jeg har egne erfaringer, blant annet gjennom mine tre år på idrettslinje på videregående, er det ingen tvil om at fysisk aktivitet er gøy å holde på med, samtidig at det gir en helsebringende positiv effekt. Det er dette jeg i hovedsak har i bunnen som startmateriale for denne oppgaven.

Forforståelsen min bygger derfor mye på egne tanker om hvordan det kan være bra å ha muligheten til å drive med fysisk aktivitet. Jeg tror ut i fra min forforståelse at det kan være mange voksne som tenker at barn med fysiske funksjonshemminger ikke får til ”det og det”. Derfor tror jeg at det i hovedsak er de voksne som er med å sette begrensninger for barna, som i virkeligheten ikke hadde trengt å være der. Det er dette som kan være med på å gjøre at barna har hindringer å forholde seg til, på grunn av hva de voksne har formeninger om.

Jeg tror at mange barn kanskje får være lite med i felles gymnastikktimer og at de voksne ser begrensningene i stedet for mulighetene. Det er hovedessensen i min forforståelse, som setter grunnlaget for hvorfor jeg har valgt å skrive denne oppgaven. Derfor vil jeg bidra til å sette et positivt fokus på fysisk aktivitet for barn med fysiske funksjonshemminger. Jeg ønsker å være med å bidra til en bedre forståelse rundt hva som er bra med fysisk aktivitet og dermed hva som gjør at det er like viktig for barn med fysiske funksjonshemminger og ha muligheten til fysisk aktivitet, på lik linje med barn som er funksjonsfriske.

Forforståelsen min bygger også på egne erfaringer jeg har, der koordinasjon, styrke og bedre bevegelse er med på å gjøre hverdagen lettere, og kan dermed være med på å øke egenskapen til å være selvstendig. Fysisk aktivitet fører til at man blir mer opplagt, noe som også er en positiv effekt, i tillegg kan fysisk aktivitet være med på å bedre den psykiske helsen. Dette mener jeg ut ifra at følelsen av mestring, tilhørighet og muligheten til selvstendighet kan føre til at vi mennesker får ett mer positivt syn i hverdagen. Min egen erfaring og forforståelse tar også utgangspunkt i at jeg mener det er viktig å sette en standard for fysisk aktivitet i barneårene, med tanke på hvilke funksjoner som blir viktig å mestre som voksen. Da tenker jeg i forhold til at om man driver med fysisk aktivitet som barn, er det lettere og fortsette med dette som voksen. Jeg tror også at fysisk aktivitet kan være med på å gi en positiv effekt i form av å bli mer selvstendig som voksen. I tillegg tror

jeg det samlet sett ville hatt en positiv innvirkning på betydningen innenfor utviklingspsykologien. Både i forhold til motorikk, sosial fungering og inkludering. Derfor blir dette noe jeg må forsøke å finne mer ut av i løpet av mitt arbeid med oppgaven. Uansett tror jeg at det å få lov til og ha muligheten til å drive med fysisk aktivitet i barneårene, også vil være med på å bidra til bedre fysisk og psykisk helse, dermed forebygge ulike livsstilssykdommer og være med på å forebygge psykiske problemer.

2.4 Validitet og reliabilitet

Validiteten av litteraturen jeg har funnet for å besvare denne oppgaven vil jeg si er god. Jeg har funnet mange ulike bøker, både pensumlitteratur og annen litteratur, som har vært med på å forme oppgaven min på en god måte. Har forsøkt å tilpasse litteraturen etter beste evne, ved å bruke søkeord som har relevans fra problemstillingen, for å forsøke å finne litteraturen som passer best til temaet. Syns jeg har klart å komme frem til gode forfattere og gode bøker som får frem temaet mitt på en god måte.

Reliabiliteten til litteraturen jeg har funnet må jeg si er godkjent. Jeg har stort sett brukt bøker fra 2000-tallet frem til nå, i tillegg til at jeg har brukt to bøker fra 90-tallet som jeg mener er relevant for oppgaven, og som ikke vil svekke reliabiliteten eller validiteten til tross for at de ikke er av nyere dato.

3.0 Teoridel

For å kunne bygge opp en oppgave, der jeg svarer på problemstillingen min. Har jeg valgt å ta utgangspunkt i begrepene: funksjonshemming, fysisk aktivitet knyttet til utviklingspsykologi, mestring og livskvalitet. Disse begrepene skal stå som undertitler og skal inneholde teori rundt det jeg finner ut at er viktig i forhold til å kunne finne ett svar på problemstillingen min.

I tillegg til at disse vil være hovedelementene i oppgaven, har jeg også valgt å komme inn på ulike andre begreper. Disse vil også være med på å gi et svar på selve problemstillingen. Begrepene jeg har tatt utgangspunkt i da er: identitet, inkludering, selvtillit og likeverd.

Mitt teoretiske ståsted i denne oppgaven blir de begrepene jeg har tatt utgangspunkt i, da disse står til grunn for mitt videre arbeid med denne oppgaven.

3.1 Funksjonshemming

En god innledning til den teoretiske delen av oppgaven er å definere begrepet funksjonshemming. Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon(FFO) har definert funksjonshemming slik:

Som grunnlag for sin virksomhet har Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon en forståelse av funksjonshemming som en konflikt mellom individets forutsetninger og miljøet og samfunnets krav til funksjon på områder som er vesentlige for etablering og opprettholdelse av menneskers selvstendighet og sosiale tilværelse.

Videre sier FFO at det er samfunnets vilje til å redusere følgende av funksjonshemming som er avgjørende for individets livskvalitet (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon - FFO).

Bredahl (2010) har intervjuet voksne funksjonshemmede i ett forskningsprosjekt, angående deres opplevelse av fysisk aktivitet, særlig i skoleårene der kroppsøving kommer frem som en vanskelig arena å delta på. Opplevelsene og erfaringene som kom frem fra de

som deltok i intervjuet var at de hadde opplevd å bli utelukket fra å delta. Og at de ble stilt ovenfor større krav enn de hadde mulighet til å oppfylle ut i fra egne forutsetninger og det som ble gjentatt fra flere av deltakerne var opplevelsen av og ikke bli hørt.

Når det er snakk om mennesker med fysiske funksjonshemninger og deres forhold til fysisk aktivitet, kan man i enkelte tilfeller si at den fysiske aktiviteten kun har hatt sammenheng med rehabilitering basert på medisinsk forståelse. Der fokuset har vært å trene opp og behandle mennesker med ulike funksjonshemninger, slik at de ut fra egne forutsetninger kan fungere som normalt (Bredahl 2010:73).

Selv om barn med fysiske funksjonshemninger ikke kan delta i gymnastikktimen på lik linje med andre barn, ønsker de selv å være til stede, for deltakelsen og samholdet sin del. I følge forskning.no går 98 % av alle barn med funksjonshemninger på samme skole som funksjonsfriske barn (Gym for alle 2008).

Forståelsen og kunnskapen om mennesker med fysiske funksjonshemninger er varierte. Duesund(1995:24) sier at kroppen er basis for all menneskelig aktivitet. Og at dette kan lett bli ”glemt” i det store og hele, da mange omtaler ett menneske med funksjonshemninger som ”den funksjonshemmede”. I stedet for å fokusere på selve mennesket, som har en funksjonshemming. Dette handler om hva man ser etter hos andre, og hvordan man ser (Duesund 1995:24). Barn som har fysiske funksjonshemninger er på lik linje med andre barn – opptatt av å være der det skjer. For å få til blant annet dette i skolesammenheng, er barna avhengig av at skolene er gode til å legge forholdene til rette. Barn med fysiske funksjonshemninger vet selv best hva de trenger i skolehverdagen, i tillegg vil de på ingen måte føle og bli forskjellsbehandlet i forhold til andre barn, både positivt og negativt. De vil være som andre barn, selv om de har en funksjonshemming (Barna vet best 2010).

Grindeberg og Langlo Jagtøien (1992:62) kommer inn på dette med at et barn som føler seg trygg i forhold til egen kropp, vil lettere kunne gå inn i et tillitsforhold til andre enn en som er bevegelsesmessig usikker i de fleste situasjoner.

I forhold til fysisk funksjonshemming kan man komme inn på begrepet identitet: Akseptere seg selv som den man er, og ikke slik man skulle ønske man var” (Reindal 2007:56).

Man kan ha både synlige og skjulte funksjonshemminger. Derfor kan det lettere tenkes hvordan man skal tilrettelegge for et barn i rullestol, samtidig må man ikke glemme barna med skjulte fysiske funksjonshemminger. De trenger også ulike former for tilrettelegging for å kunne delta i det sosiale sammen med andre barn (Grindberg 2007:285).

Alle elever i grunnskolen har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring, jf. Opplæringslova § 9a-1. Skolen plikter også og aktivt og systematisk å arbeide for å fremme et godt psykososialt miljø der den enkelte elev kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet, jf. Opplæringslova § 9a-3 (Norges Handikapforbund).

Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven stiller krav til at allmennheten skal jobbe aktivt for å fremme universell utforming (Norges Handikapforbund).

3.2 Fysisk aktivitet

Det finnes en rekke ulike definisjoner av fysisk aktivitet, men den definisjonen jeg syns appellerer mest til min forståelse av fysisk aktivitet der man snakker om alt under toppidretten, er en definisjon av Moe (1998) som står skrevet i Stokkenes, Sudmann og Sæbøe (2001:158): ”Fysisk aktivitet er alle former for kroppslig utfoldelse og virksomhet som tar sikte på å vedlikeholde og øke funksjonsevnen og den menneskelige kapasiteten både fysisk, psykisk og sosialt”. Denne definisjonen er det jeg vil legge til grunn som min forståelse av fysisk aktivitet, og jeg vil derfor jobbe ut i fra denne videre i oppgaven.

I Handlingsplanen for fysisk aktivitet (2005-2009:7) blir det sagt at fysisk aktivitet er en viktig kilde til trivsel og god helse. Fysisk aktivitet er viktig for barns vekst og motoriske utvikling, i tillegg til at lek med andre barn har betydning for sosial og emosjonell utvikling. I tillegg beskytter fysisk aktivitet mot en rekke sykdommer og lidelser. I utviklingsteorien kommer dette også frem, der blir det sagt at det er en gjensidig påvirkning mellom de ulike utviklingslinjene. Det som skjer i den ene linjen, kan være

med på å gi konsekvenser for hvordan utviklingen blir langs de andre linjene (Bunkholdt 2003:58).

Bunkholdt (2003:58) kommer også inn på hvordan utviklingen hos et barn med medfødte eller ervervede skader, som opplever og ikke kunne delta i fysisk aktivitet, påvirker barnet sin selvfølelse/selvverd som kommer inn under den personlige utviklingen.

For å kunne legge til rette for barn med fysiske funksjonshemninger, må man ha tilgang på ressurser i form av voksne som har kompetanse på området og som er bevisst sin kompetanse (Moen, Berggraf Jacobsen 2007). Som Sigmundsson og Ingebrigtsen (2006) nevner er det viktig å merke seg hvilke krav som blir stilt til de som underviser i gymnastikkfaget. Det stilles for få krav til lærere i forhold til kompetanse og kunnskap innen kroppsøving. Lærerne har ingen spesifikke krav som tilsier at de skal ha kunnskap om kroppsøving for å kunne undervise i grunnskolen. Man kan si at både hjemmet og skolen har i oppgave å gi barnet mulighet for rikelig og allsidig fysisk aktivitet. Det må gis mulighet for at barn kan bruke kreativiteten og egen evne til å drive med bevegelsesaktiviteter (Moen og Berggraf Jacobsen 2007). Det er ikke bare tilrettelegging i form av lærere med kompetanse som er viktig. Også tilgangen på aktivitetsmidler og andre hjelpemidler som kan være med på å gjøre deltakelsen i aktiviteter lettere, er også en viktig del av det å legge til rette for fysisk aktivitet (Beitostølen helsesportsenter).

Det nevnes stadig at barndommen er den viktige perioden for å utvikle det kognitive. Derfor blir det sagt at siden bevegelse er en så viktig del av barns utvikling, vil erfaringen de får i barndommen ha mye å si for den kognitive utviklingen de får senere (Moen og Berggraf Jacobsen 2007:80). Det er vist at barn med bevegelseshemninger er mindre aktive enn andre barn. Men disse barna har akkurat det samme behovet for bevegelse, lek og å være sammen med andre barn, som funksjonsfriske barn (Moen og Berggraf Jacobsen 2007).

Tilpasset opplæring i skolen innebærer at læringsmiljøet ivaretar variasjoner mellom elevens forutsetninger og behov. Gjennom en inkluderende opplæring skal elever med behov for spesiell tilrettelegging være en del av et inkluderende fellesskap og møte utfordringer tilpasset deres behov og forutsetninger (Moen og Berggraf Jacobsen 2007:274f).

Selv om tilrettelegging er viktig for ett barn med fysisk funksjonshemming, er det også viktig å være opptatt av at man ikke overbeskytter og gjør barna en "bjørnetjeneste". Det er også viktig at barna får utfordringer i hverdagen, slik at de kan få følelsen av mestring. Er miljøet for lite utfordrende kan dette også hindre utviklingen og er miljøet for lite tilrettelagt kan dette føre til at barnet blir ekskludert på grunn av liten mobilitet (Sjøvik 2007:155).

Det er gjennom fysiske/bevegelsesaktiviteter barn får lettest kontakt med hverandre. Og det er sagt at små barn møter "en funksjonshemmet" mer naturlig – med mindre "frykt" og forundring – enn eldre barn (Moen og Berggraf Jacobsen 2007:275). I tillegg er det viktig å være i god fysisk form, da dette har stor betydning for at man får overskudd i hverdagen, til å kunne leke og være med på andre sosiale aktiviteter på fritiden. Samtidig er fysisk aktivitet forebyggende mot ulike helseproblemer vi mennesker kan pådra oss ved fysisk inaktivitet (Sigmundsson og Ingebrigtsen 2006).

For å kunne tåle ulike belastninger må kroppen brukes, og fysisk aktivitet kan være med på å stimulere de ulike muskelgrupper og ferdigheter. Det er en rekke fysiologiske gevinster i tillegg til økt velvære og overskudd, som er med på å gi mer energi i hverdagen (Skøien og Wilhelmsen 2001:160).

3.3 Mestring

Mestring handler om å klare noe på egen hånd, sånn at man kan komme seg videre på en god måte. Det går ut på å bruke de ressursene de selv har til å bedre situasjonene (Ekeland og Heggen 2007:64). Hva som blir oppfattet som mestring har en sammenheng med hva vi ser andre mestrer og hva andre mener om det vi selv har prestert. Mestring handler også om å ha oppgaver som er tilpasset det nivået vi ligger på, slik at man hele tiden har en utfordring og jobbe mot. Samtidig at utfordringen ikke er for stor til å kunne oppnå. Det må være et samsvar med utfordringen som blir gitt, og ferdighetene til å klare utfordringen. Dette er viktig å merke seg i forhold til at barnet ikke må "kjede" seg og samtidig at barnet ikke får "angst" for å tørre å forsøke nye ting, og sprengte grenser og utvikle seg. En følelse av mestring kan være med på å gi motivasjon til å tørre å gjøre samme aktiviteten ved senere anledninger (Moen og Berggraf Jacobsen 2007:89).

Ekeland og Heggen (2007:65) har tatt med en definisjon av mestring:

Vi definerer mestring som stadig skiftende kognitive og handlingsrettede forsøk som tar sikte på å håndtere spesifikke ytre og/eller indre utfordringer som blir oppfattet som byrdefulle eller som går ut over de ressursene som personen rår over.

Denne definisjonen blir forklart som en prosessorientert definisjon, som legger vekt på hva mennesket tenker og gjør, ikke hvordan selve mennesket er (Ekeland og Heggen 2007).

Mestring kan også sies å være en prosess, der man har en målsetting om å få en bedre evne til å mestre noe man tidligere har klart (Ekeland og Heggen 2007).

Det å føle mestring kan også være med på å styrke selvtilliten. I følge Moen og Berggraf Jacobsen (2007:86) får vi selvtillit gjennom det å lykkes, mestre og beherske kroppen, selvtillit blir derfor en viktig drivkraft.

Moen og Berggraf Jacobsen (2007) sier at skolene må tilpasse og tilrettelegge slik at samtlige barn kan delta og oppleve følelsen av å kunne mestre. Det kommer jo frem at barn som til stadighet opplever å ikke mestre å beherske ulike aktiviteter har lett for å oppleve å bli ekskludert fra resten. Dette kan være med på å gjøre barnet både asosialt og inaktivt. Derfor er det lærerne og andre som jobber på skolene som har et felles ansvar for god tilrettelegging. Det kan ofte være omgivelsene sin reaksjon som fører til at barn får følelsen av mestring. Derfor er det viktig at vi som voksne er til stede til enhver tid og gir støtte når det trengs. Dette fordi barn som mestrer noe klarer å gi uttrykk for glede, trivsel og trygghet, noe som er viktig for å gi seg selv et positivt selv bilde (Moen og Berggraf Jacobsen 2007). Duesund (1997) sier at selvbildet har mye med å gjøre hvordan vi ser på vår relasjon til oss selv. Selvbildet har også konsekvenser for hvordan vi forholder oss til oss selv og til omverdenen (Søderstrøm 2007:89).

Lars Grue(2001) har gjennomført intervju med 34 unge med funksjonshemninger (Ekeland og Heggen 2007:69). I analysen av intervjuene kom han frem til at de unge funksjonshemmede sin mestring av tilværelsen, hadde mye å si for sin opplevelse av egen funksjonshemming, deres identitet. Mestring og selvoppfatning har også mye å si for hverandre, da man ser det er sammenhenger mellom fysiske, sosiale og kognitive ressurser. For eksempel om de fysiske forholdene reduserer muligheten for å delta sosialt på bestemte arenaer, kan det legge grunnlaget for hvordan man oppfatter seg selv. Også

måten samfunnet møter et menneske med funksjonshemming har mye å si for hvordan selvoppfattelsen er (Ekeland og Heggen 2007:69). Innenfor mestring kan man finne to hovedskiller, der den ene blir kalt følelsesfokusert og den andre problemfokusert. Følelsesfokusert mestring går ut på å ”trøste” seg med at ting kunne vært verre. Mens problemfokusert mestring går ut på å endre/gjøre noe med situasjonen man er i. Skillet mellom disse to blir også kalt aktiv og passiv mestringsstrategi (Ekeland og Heggen 2007:70).

Når man skal motivere et barn, er det først og fremst viktig å ta utgangspunkt i barnets egne behov og evner, i tillegg til å ta hensyn til barnets kulturelle bakgrunn. Dette vil føre til at tilretteleggingen for barnets vekst, modning, læring og utvikling vil bli så god som mulig (Moen og Berggraf Jacobsen 2007).

3.4 Livskvalitet

Livskvalitet gjorde sitt inntog i samfunnet på 1970-tallet. Livskvalitet ble brukt i forhold til om man kunne måle folks lykke ut i fra deres materielle velstand (Askheim 2003:71). Problemet med begrepet livskvalitet er at det er vanskelig å definere og operasjonalisere. Det spørs hvordan man går frem for å tolke begrepet, og hva hver enkelt legger i det. Livskvalitet blir sagt å være noe alle snakker om, men ikke helt vet hva er (Campell mfl. 1976:471) (Askheim 2003:72).

Grunnen til at livskvalitet er så vanskelig å definere, er at vi legger forskjellig vekt på hva som ses på som god livskvalitet. Derfor blir det opp til hver enkelt å definere hva som blir god livskvalitet (Askheim 2003). Til tross for at defineringen av hva som blir sett på som god livskvalitet varierer er det stor enighet om at det er enkelte objektive forhold som ligger til grunn for å oppnå god livskvalitet. Det gjelder materielle forhold som helse, utdanning og sysselsetting (Askheim 2003:72). Mellommenneskelige relasjoner og individets indre tilstand har også en innvirkning på hva som kan tolkes som livskvalitet (Henriksen 1992) (Askheim 2003:72).

Det er mange aktiviteter barn med fysiske funksjonshemninger ikke kan delta i på skolen, på lik linje med funksjonsfriske. Til tross for dette legger barna stor vekt på at de allikevel blir inkludert og får være med der det skjer. Undersøkelser som har blitt gjort har kommet frem til at det å være sammen med venner er noe av det mest sentrale for å få opplevelsen

av livskvalitet (Gym for alle 2008). Det er sagt at barn med fysiske funksjonshemninger skal inkluderes i lek og samspill så godt som det er råd. Dette vil være med på å gi stor betydning av å føle seg inkludert (Sjøvik 2007:155).

En annen tolkning av livskvalitet går inn på at livskvalitet kan bli beskrevet som hvordan et enkeltindivid har det og opplever sitt eget liv i forhold til seg selv og omgivelsene (Solum 1993) (Askheim 2003:78). Livskvalitet er ett positivt ladet ord, og for oss mennesker er det ønskelig at livskvaliteten er så høy som mulig (Næss 2001) (Helset 2009).

Solum (1993) (Askheim 2003:78) har delt opp begrepet i fire ulike dimensjoner:

1. Sosial deltakelse: Der høy grad av sosial deltakelse indikerer høy livskvalitet.
2. Verdsetting: Der høy grad av anerkjennelse og verdsetting indikerer høy livskvalitet.
3. Mestring: Der utvikling av gode og relevante kunnskaper og ferdigheter for å kunne mestre egne og samfunnsmessige behov indikerer høy livskvalitet.
4. Frigjøring: Der mulighetene til å leve et selvvalgt og selvstendig liv indikerer høy livskvalitet.

Det finnes ulike perspektiver på begrepet livskvalitet. Livskvalitet er definert på ulike måter innenfor samfunnsvitenskapen, psykologien og medisinen (Helset 2009).

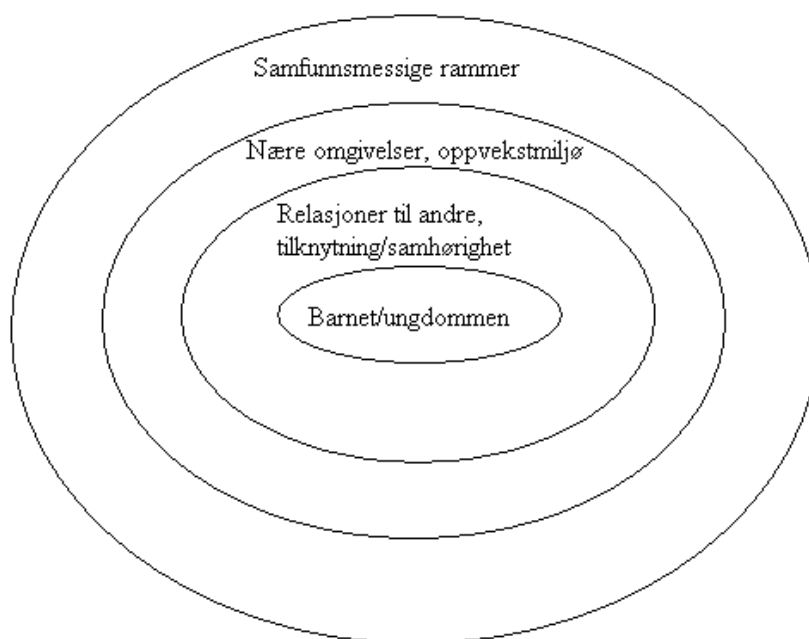
- Samfunnsvitenskapen: Betydningen av det gode liv.
- Psykologisk perspektiv: Fokus på menneskers betydning for et godt liv
- Medisinsk perspektiv(helserelatert livskvalitet): Opptatt av hvordan helsetilstand, sykdom og funksjonshemming virker inn på livskvaliteten. Både når det gjelder fysiske, psykiske, sosiale og åndelige sider av livet.

(Helset 2009:329)

Videre blir det sagt at det er de materielle og sosiale forholdene som er med på å legge grunnlaget for å oppnå høy livskvalitet. Det blir også sagt at det er nødvendig at normalsamfunnet åpnes og blir bearbeidet til å akseptere det faktum at vi mennesker er forskjellig. Både den sosiale og den fysiske utformingen er viktig for å oppnå god

tilrettelegging. God tilrettelegging vil være med på å påvirke de sosiale aktivitetene, vennskapsforhold, roller og muligheten til sosial stimulering (Askheim 2003:79).

Livskvalitet kan sies å være sammensatt på den måten at det er ulike aspekter i livet som må stå i samsvar med hverandre, for å gi barn og unge følelsen av god livskvalitet (figur 1).



Figur 1: Helset (2004) i Helset (2009:330).

Kjernen i figuren er barnet selv. Og dess lenger man fjerner seg fra kjernen og går utover i sirklene, jo lenger kommer man unna det som er viktig for å kjenne følelsen av livskvalitet. Denne sirkelen er med å vise hvordan man tenker helhetlig i forhold til barn og ungdom, der alle faktorer har en betydning og påvirkning for livskvaliteten.

Viktige faktorer som har vært vist at er viktig for barns opplevelse av god livskvalitet er opplevelsen av det å føle samhørighet og tilknytning (Næss 2001, Helset 2009). Næss (2001) tolker samhørighet som det å ha et ”nært, varmt og gjensidig forhold til minst et annet menneske; ha kontakt, vennskap, lojalitet, fellesskapsfølelse og tilhørighet i en gruppe” (Helset 2009:331).

4.0 Drøfting og analyse

4.1 Hvor viktig er tilretteleggingen av fysisk aktivitet for barn med fysisk funksjonshemming?

Mange vil si at man er funksjonshemmet først når samfunnets krav kommer i konflikt med individets forutsetninger, slik Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) legger det frem i sin definisjon. Mange vil også kunne være enig i at det er mye i samfunnet vårt som gjør at gapet mellom samfunnets krav og individets forutsetninger blir for stort, slik at mange mennesker kommer inn under begrepet funksjonshemmet.

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) sier også noe om at det er samfunnets vilje som på en måte ”står i veien” for å kunne redusere følgene av funksjonshemming, noe som ville vært med på å bedre livskvaliteten til mennesker med funksjonshemminger. Dette er jo noe vi må forsøke å ta til etterretning. At samfunnet vi lever i står i ”veien” for mang ett menneske, som på grunn av tilretteleggingen som er gjort, gjør at nettopp han eller hennes forutsetninger for å kunne mestre enkelte ting selv, ikke lar seg gjøre da dette er umulig på grunn av for dårlig tilrettelegging. Dette kan sies å være en liten introduksjon til det som er mitt tema. Fysisk aktivitet og barn med fysiske funksjonshemminger.

Når man leser i litteraturen at voksne mennesker med funksjonshemminger har minner fra barndommen der de følte seg utestengt fra gymnastikktimene, begynner man å tenke over hvilken glede de har blitt fratatt. De voksne bestemte at ”dette” klarer du ikke, derfor skal du ”slippe” å delta i gym. For noen var kanskje det, det beste som kunne skje. Man kan ikke gå ut i fra at alle barn liker gymnastikk. Om man ser bort fra akkurat den faktoren og ser kun på de som faktisk hadde lyst å delta i gymnastikktimene, men som på grunn av at de voksne satte en begrensning til at ”dette mestrer ikke du” så fikk de ikke bli med. Dette viser hvor liten kunnskap og forståelse for hva barn med fysiske funksjonshemming mestrer. Det kom også frem at noen faktisk fikk bli med i gymnastikktimene, men lærerne la ikke godt nok til rette for at de skulle kunne mestre de ulike aktivitetene i timen. Hva kan dette føre til hos ett barn? Der barnet ser at de i rundt seg klarer å kaste en ball høyt opp i luften, eller klarer å slå hjul bortover gulvet? For mange barn vil dette være ødeleggende, fordi det kan føre til at de ser på seg selv som ”unormal” og dårlig. Det kommer jo også frem i fra en artikkel på forskning.no at også barn med fysiske

funksjonshemminger også har lyst å være "der det skjer" på lik linje med andre barn. Dette er jo fullt og helt forståelig. Det er vel ingen som har lyst å bli plassert for seg selv, fordi man ikke 100 % kan delta i en gymnastikktime sammen med resten av klassen. Det er det enkelte barnet som kjenner seg selv best til å vite hva han/hun liker og hva han/hun mestrer. Og dette kan jo være noe lærerne kan ta utgangspunkt i og dermed undersøke hva som er elevens egne ønsker, for og deretter kunne utarbeide gode tilrettelagte planer til å bruke i undervisningen. Dette vil være med på at eleven får følelsen av å være inkludert på lik linje med de andre elevene i klassen. For mange barn med fysiske funksjonshemminger er det ikke først og fremst viktig å kunne gjøre absolutt "alt" det de andre gjør, slik jeg nevner ovenfor. Det kan være nok bare det å få være til stede i fellesskapet for å oppnå en god følelse av inkludering. Det skal også sies at barn med fysiske funksjonshemminger må på et hvis innfinne seg med at de ikke klarer å mestre alt funksjonsfriske barn mestrer. Dette tror jeg nok barn med fysiske funksjonshemminger innfinner seg med, og det er ikke det som er poenget at de skal kunne mestre "alt". Poenget er at de ønsker muligheten til å kunne få lov å delta og mestre det de klarer ut i fra sine egne forutsetninger. Det handler om å tilpasse øvelser og aktiviteter til å kunne inkludere alle sammen.

Både voksne og barn har nok fått tilgang til ulike rehabiliteringer i forhold til at de har medfødte eller ervervede skader, og dermed får opptrening. Rehabiliteringen blir sagt å være basert på en medisinsk forståelse, der man trener for å kunne fungere så normalt som mulig ut i fra egne forutsetninger. Den medisinske forståelsen kan sies å være god i den forstand at den forsøker å legge til rette for at man til tross for fysiske funksjonshemminger, skal kunne klare seg selv. Det handler om selvstendighet noe som vi mennesker er opptatt av, det å kunne klare oss selv. Ingen ønsker å måtte få hjelp til alt i hverdagen, når man aller helst har lyst til å mestre det selv. Det som kanskje gjør det medisinske perspektivet noe svakt, er at etter endt rehabilitering kan det tenkes at den fysiske aktiviteten ikke blir prioritert lenger. Da kommer man inn på dette med at helsepersonell må motivere brukeren til å drive med fysisk aktivitet også i tiden etter rehabiliteringen. Grunnen til at jeg nevner dette er at om barn opplever gleden av fysisk aktivitet i ung alder, er det lettere å videreføre dette til senere i livet.

Jeg tenker også i forhold til skolen og tilretteleggingen der. Hvem er det som passer på at skolen følger opp barn med fysiske funksjonshemminger og gir dem det de har krav på? Barnet selv kan jo ikke stille krav til hva som må være tilrettelagt og det er ikke alltid

foreldrene vet hva det bør stilles krav til. Man kan jo også gå inn på å drøfte ulike problemstillinger om hvorfor arbeidet med å inkludere barn med fysiske funksjonshemninger blir lite prioritert. Det kan sies å være ett økonomisk spørsmål, der man i en stram økonomi ikke har mulighet til ekstraressurser i form av flere voksne i undervisningstimen. Samtidig er det en lovfestet rett at barn som trenger ekstra støtte, får dette. Viljen fra lærerens side til å utarbeide timer der alle kan delta kan jo også være liten, og aller helst mangelen på kunnskap. Mye av det jeg sier nå kan sies å være en form for forforståelsen jeg får ut ifra det jeg leser i litteraturen.

Jeg kan jo også raskt nevne det at barnet selv ikke viser interesse eller initiativ til å ville delta i gymnastikktimene. Dette er jo også en problemstilling som er relevant å diskutere. Jeg velger uansett å se bort fra dette siden jeg går ut ifra at de barna med fysiske funksjonshemninger jeg snakker om har lyst til å bli med i gymnastikkundervisningen. Derfor mener jeg at er omgivelsene sitt ansvar å legge til rette for at også barn med fysiske funksjonshemninger kan delta på lik linje med de andre elevene i klassen. For å gå litt mer inn på tilretteleggingen som er i samfunnet, kan man henvise til Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven. Der kommer det frem at universell utforming er en plikt allmennheten har å gjennomføre, for å legge til rette for alle. Dette er en positiv lovparagraf i forhold til å legge til rette for mennesker med fysiske funksjonshemninger. Denne paragrafen er det viktig at alle vet om og benytter seg av, ingen har rett til å bli diskriminert på grunn av fysiske funksjonshemninger.

4.2 Hvilken betydning har fysisk aktivitet for utviklingen til barn med fysiske funksjonshemninger?

Fysisk aktivitet kan vi med sikkerhet si er med på å fremme god helse og livskvalitet i livet. Derfor er det viktig at alle får muligheten til å kunne få utøve fysisk aktivitet, ut i fra egne forutsetninger. Fra barna er nyfødt, begynner prosessen med utviklingen, både motorisk, sosialt, kognitivt og emosjonelt. Dette er noe av det vi leser om i blant annet Bunkholdt (2003). Utviklingspsykologien er en vesentlig kilde til å forklare hvordan vår utvikling er. Bunkholdt (2003) skriver at for barn med medfødte eller ervervede skader, som opplever og ikke kunne delta i fysisk aktivitet, vil selvfølelsen bli dårlig. At selvfølelsen blir dårligere har nok sammenheng med at barnet kanskje får følelsen av å ikke strekke til. Det å se seg selv ikke kunne mestre noe like godt som andre jevnaldrende

barn, kan nok for mange være sårt. Det er dette som gjør at jeg synes det er viktig å prioritere fysisk aktivitet for barn med fysiske funksjonshemninger. La også de få muligheten til å utvikle seg gjennom fellesskapet med opplevelsen av glede og mestring! Regjeringen utarbeider handlingsplaner der det kommer klart frem at fysisk aktivitet er en god kilde til trivsel og god helse, og at fysisk aktivitet er viktig for barnets vekst og motoriske utvikling. I tillegg er lek en viktig faktor for å kunne få utvikle de sosiale og emosjonelle egenskapene. Dette er jo utrolig viktig faktakunnskap, som er med på å styrke hvorfor fysisk aktivitet er viktig. Jeg kan med grunnlag i teorien si at barn som ikke får delta i fysisk aktivitet med andre jevnaldrende, vil oppleve å henge betraktelig mer etter. Man kan på en måte si, at barnet allerede har et handikap som gjør at de er annerledes enn andre barn. Det er ikke noe man kan skjule at noen barn har fysiske funksjonshemninger, men man trenger ikke bestemt legge vekt på selve funksjonshemmingen. Man kan gå vekk fra funksjonshemmingen og i stedet ta utgangspunkt i selve barnet og spørre hva barnet mestrer ut i fra sine egne forutsetninger?

Når man vet at fysisk aktivitet er en så betydelig faktor for barns sosiale utvikling, kan man gå mer i dybden på dette og si noe om viktigheten med kompetansen til lærerne. I teoridelen kom jeg inn på at det ikke stilles noen krav til lærerne at de har kunnskap verken om fysisk aktivitet generelt, eller om fysiske funksjonshemninger. Dette blir jo derfor et viktig grep å ta i forhold til å skape større kunnskap rundt barn med fysiske funksjonshemninger og hva som kan være viktig for dem i forhold til fysisk aktivitet.

Ikke bare er fysisk aktivitet viktig for den kognitive utviklingen. For barn med ulike fysiske funksjonshemninger kan fysisk aktivitet være med på og kanskje lette den fysiske funksjonshemmingen. Som barn skal man ikke tvinges eller oppfordres til å trene systematisk for oppnå for eksempel god styrke. Men barn kan motiveres til å få gleden av fysisk aktivitet som kan være med på og for eksempel hindre at man blir stiv, man kan få en bedre relativ styrke i kroppen, noe som kan være med på og gjøre barnet ”sterkere” og få mer overskudd i hverdagen. Jeg velger å si det på denne måten, da man kan gå ut i fra at barn som sitter i rullestol og som har fått lite tilgang til fysisk aktivitet og lek, kan sies å være ”svak”, som igjen fører til at de kanskje kan bli fort sliten? Kanskje klarer de heller ikke å delta på lik linje med de andre barna og ”holde ut” like lenge i sosiale sammenhenger? Dette er bare noen småting jeg nevner, som jeg tror kan være viktige faktorer å nevne for å kunne se helheten i livet til barn med fysiske funksjonshemninger.

For barn som sitter i rullestol, og får bevegde seg lite, kan også fysioterapi være en viktig kilde til motorisk utvikling. Samtidig kan det kombineres med fysisk aktivitet, der man legger til rette for dette. Det finnes for eksempel mange gode øvelser man kan gjøre på matter i gymnastikksalen, som også barn med fysiske funksjonshemninger kan delta på.

Ut i fra hva vi vet fysisk aktivitet kan bidra med, kan man si at fysisk aktivitet er en viktig kilde for å oppnå ulike ”goder” som kan være til gunst for oss mennesker. Det kommer frem at fysisk aktivitet er viktig for den sosiale og emosjonelle utviklingen, i tillegg er det en kilde til sosialt samvær og følelse av mestring. Dette er noe som er viktig for oss, og også for barn med fysisk funksjonshemming. Det er viktig å kunne henvise til denne informasjonen, da det er lett at barn med fysiske funksjonshemninger kan bli ”utestengt” fra å drive med fysisk aktivitet på et sosialt plan, på grunn av fordommer og særlig begrensinger fra samfunnet.

4.3 Hva har mestring og si for følelsen av livskvalitet?

Hvordan mestring kan være med å bedre livskvaliteten, kan på mange måter forklares kort. Mestring vil føre til god livskvalitet, fordi man føler man har klart noe bra. Mestring handler i mange sammenhenger om å klare noe ut fra egne forutsetninger og egne mål, som igjen gir en følelse av det å fungere og kunne utføre noe.

Mestring kan også være med å øke livskvaliteten på den måten at man får bedre selvtillit, noe som vil være med på å øke livsgleden og livskvaliteten. God selvtillit handler jo om å tenke positivt om seg selv, som vil føre til at man deltar mer i sosiale sammenhenger. Det er også vesentlig å nevne hvor viktig det sosiale er for barn med fysiske funksjonshemninger. Det å føle at man passer ”inn” er også utrolig viktig for at barnet skal oppnå god selvfølelse og selvtillit. Dette kan igjen føre til at barnet med fysiske funksjonshemming setter seg enda høyere mål, som gjør at han/hun tørr og ”presse” seg selv enda lenger for å oppnå disse.

I teoridelen kom jeg også inn på en undersøkelse Lars Grue(2001) har gjort, der han intervjuet 34 unge funksjonshemmede. Der kom det frem at de unge var opptatt av at det å mestre tilværelsen var viktig i forhold til opplevelse av egen funksjonshemming, altså deres egen identitet. I tillegg kom det frem dette med hvordan mestring og egen

selvoppfattelse hadde mye å si for hverandre. Når fysiske forhold satte en stopper for muligheten til å delta på bestemte arenaer, kommer dette i konflikt med egen selvoppfattelse. Følelsen av og ikke mestre de utfordringene samfunnet har, på grunn av egne forutsetninger kan nok mange ganger i seg selv være en utfordring. Om man tar utgangspunkt i seg selv, og tenker etter hvordan man hadde følt seg om gapet mellom samfunnsmessige forhold og egne forutsetninger hadde vært så stor, at man ikke hadde kunnet deltatt på lik linje med andre mennesker rundt seg. Dette ville ført til at man ikke får en god følelse om seg selv. Dette kan gi følelsen av at man kanskje rett og slett er ”ubrukelig”. Det kan kanskje være et hardt ord å bruke, men om man gjentatte ganger opplever og ikke mestre noe i hverdagen vil man etter hvert føle at man ikke strekker til, og føle seg ubrukelig. Det handler om den psykiske prosessen i det hele, der man psyker seg selv ned til å føle at man ikke er verdt noe. Nå setter jeg det veldig på spissen, med det er for å forsøke å få frem poenget om hvor viktig følelsen av mestring er for å kunne fungere optimalt i hverdagen. Det handler om å oppnå mål man har satt seg som gir en god følelse, dette er med på å gi en glede over hva man selv klarer å utføre.

Innenfor mestring kom det frem at det var to hovedskiller, følelsesfokusert mestring og problemfokusert mestring. Den følelsesfokuserte mestringen blir sagt å gå ut på å trøste seg med at ting kunne vært verre. Dette velger jeg å tolke som den psykiske delen av mestring der man velger å tenke at jeg har det kanskje ille, men det kunne vært verre. Fra den følelsesfokuserte mestringen går man over til den problemfokuserte mestringen, som går ut på å endre/gjøre noe med situasjonen man er i. Disse to blir også kalt aktiv og passiv mestringsstrategi. Om man kan slå disse to sammen, og på en måte si at først må man mestre den følelsesfokuserte mestringen, der man er passiv. Når man har mestret denne, kan man gå over til den problemfokuserte aktive strategien og si at ”dette skal jeg gjøre noe med”. Man må hele tiden pushe seg selv til å nå nye mål, som igjen gir ny mestring. Dette vil være med på å gi livet mening og i tillegg gi en følelse av å leve, samtidig som det fører til god livskvalitet.

Hva som er definert som livskvalitet er hva vi selv legger i begrepet livskvalitet. Det som blir betraktet som livskvalitet for ett menneske, trenger ikke å bety noe for et annet menneske. Livskvalitet kan derfor sies å være hva vi selv er opptatt av og ser på som viktig i vårt eget liv. Her kan man også dra inn den hermeneutiske sirkelen som på bakgrunn av

faktorer som alder, kjønn, sosial bakgrunn, og kultur kan være med på å legge grunnlaget for hva vi mener med livskvalitet.

Mange vil nok si at det er de materielle godene som er med på å gi god livskvalitet. For et barn med fysisk funksjonshemming kan kanskje god livskvalitet være å klare å mestre et nytt mål han/hun har satt seg i gymnastikktimen. Det er derfor ulik definisjon på hva som kan sies å være livskvalitet. Om man ser på de fire ulike dimensjonene som Solum(1993) blir gjengitt i Askheim(2003) ser man at det å ha både sosial deltakelse, verdsetting, mestring og frigjøring vil være med på å gi en god livskvalitet. For et barn med fysisk funksjonshemming kan man si at sosial deltakelse er viktig, og det er noe barnet kan få gjennom fysisk aktivitet fordi der kan barn gjøre oppgaver sammen og det er større rom for å kunne snakke sammen i en gymnastikktime enn i en mattetime på skolen. Derfor kan gymnastikktimene være med på å øke den sosiale deltakelsen. Så kommer man inn på den andre dimensjonen som går ut på det å føle seg verdsatt. Der barn med fysiske funksjonshemninger kanskje føler seg verdsatt av andre barn i klassen, og har følelsen av å være inkludert. Det har også noe og si for selvfølelsen. Så kommer man inn på noe jeg har diskutert mye. Det med å kunne mestre. Da snakker vi om å mestre kunnskap og ferdigheter, som igjen vil føre til god livskvalitet. Og til slutt frigjøring, der man har muligheten til å være selvstendig.

Alle disse dimensjonene bør være oppfylt for å kunne føle at man har oppnådd god livskvalitet. Og disse kan også sies å være en selvfølge å ha oppfylt også for barn med fysiske funksjonshemninger. I hverdagen kan vi alle føle at vi mestrer noe dårlig, eller at vi en dag føler oss lite verdsatt. Dette er kun forbigående, som vi kanskje bare føler en og annen gang når vi har en dårlig dag. Også barn med fysiske funksjonshemninger kan ha dårlige dager der ikke alt føles optimalt. Men det må ikke forveksles med det at man ikke har en god livskvalitet over tid, altså at man over tid ikke har tilgang til å få oppfylt alle dimensjonene. Derfor gjelder det å legge til rette for at barn har mulighet til sosial deltakelse der de føler seg verdsatt og ikke ekskludert på grunn av sin fysiske funksjonshemming. I tillegg at de opplever å mestre ut i fra egne forutsetninger og føler på det å være selvstendig. Det er viktig for barns utvikling at de får forsøke å være selvstendige, for dette er også en viktig læringsprosess, der man selv prøver og feiler. Det er da man finner ut hva man synes er viktig og mindre viktig i livet.

Mestring og livskvalitet kan også ha med hva vi tenker om hverandre. Duesund (1995) kom inn på at det har mye med hvordan og hva vi fokuserer på. Om man fokuserer på selve barnet og ikke funksjonshemmingen, kan det i større grad føre til en bedre livskvalitet fordi barnet mestrer ut i fra egne forutsetninger og blir ikke stigmatisert på grunn av den fysiske funksjonshemmingen. Vi mennesker må bli flinkere til å tenke over hvordan vi ser på hverandre og gi rom for at vi kan være og er ulike. Det er jo også en viktig kilde til livskvalitet! Det at man føler seg bekvem med seg selv og de som er i rundt.

5.0 Avslutning

5.1 Oppsummering og konklusjon

I løpet av mitt arbeid med oppgaven har jeg forsøkt å finne ut hvordan fysisk aktivitet kan være med på å bedre livskvaliteten til barn med fysiske funksjonshemninger. Dette valgte jeg å gjøre på bakgrunn av min forforståelse, der jeg tror mange barn med fysiske funksjonshemninger opplever å bli satt utenfor i gymnastikktimene. Gjennom arbeidet med å finne relevant litteratur kom jeg over litteratur der det allerede var gjort undersøkelser blant både unge med fysiske funksjonshemninger og voksne med fysiske funksjonshemninger, om deres opplevelse av barndommen i grunnskolen i forhold til gymnastikk. Det var interessant å se hvordan de hadde opplevd å bli møtt. Noe av det som kom frem av undersøkelsen var med på å støtte opp om min forforståelse, noe som jeg mener viser at det kan være et behov for å sette temaet mer på dagsorden. Fokuset mitt var også på hvordan fysisk aktivitet kan være med på å bedre livskvaliteten for barn med fysiske funksjonshemninger. Dette gjorde at jeg kom inn på barns utvikling, og tok for meg utviklingspsykologien. Gjennom utviklingspsykologien kom det frem at fysisk aktivitet kunne være nyttig både for den sosiale, emosjonelle og kognitive utviklingen. Dette mener jeg er med på å vise hvordan fysisk aktivitet er viktig for den helhetlige tenkingen rundt ett barns oppvekst og utvikling. I tillegg går dette hånd i hånd med vernepleierne sin helhetlige arbeidsmodell, der alt har en sammenheng med hverandre.

Fysisk aktivitet blir sagt å være en viktig kilde for barns utvikling, fordi den åpner porten til sosiale arenaer der mye av læringen og utviklingen foregår. For ett barn som kanskje ofte blir sittende hjemme på grunn av at gapet mellom samfunnets krav og barnets forutsetning er for stor, får ikke muligheten til å utvikle seg sosialt. Ikke på samme måte som jevnaldrende barn. Samtidig kan det sies at for ett barn med fysisk funksjonshemming, kan det enkelte ganger være vanskelig å få venner på grunn av at barnet møter begrensninger gjennom sin fysiske funksjonshemming. Derfor kommer det klart frem hvor viktig det er at tilretteleggingen er god nok, slik at alle har en lik mulighet til å kunne delta og bli inkludert. Kan for eksempel trekke inn lovparagrafen om universell utforming, som er å finne i Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven. Der er allmennheten pliktet til å tilrettelegge universelt slik at det er tilgjengelig for alle, både for de som bruker rullestol og for de som er svaksynte.

Skolen har også en viktig rolle i å sørge for at ett barn med fysisk funksjonshemming på lik linje med de andre elevene blir inkludert på en god måte. Skolen skal tilrettelegge slik at barnet kan delta ut i fra egne forutsetninger i alle fag.

Hvordan dette med god tilrettelegging og inkludering har og si for livskvaliteten kan jo diskuteres på mange vis. Livskvalitet kan jo defineres forskjellig ut i fra hva vi selv legger i begrepet. Mitt grunnlag for tolkning av begrepet går ut på at man føler man ”er” som alle andre og ikke på noen måte blir holdt utenfor på grunn av fysisk funksjonshemming. Jeg tenker derfor på livskvalitet som en helhetlig prosess, der man føler man mestrer de områder man selv vektlegger som viktig på en god måte, og dermed har en følelse om at dette er jeg fornøyd med. Det jeg mener med dette er at man må ikke tenke på barnet som en funksjonshemmet. Man må tenke på selve barnet, som har en funksjonshemming, og hvordan man med utgangspunkt i den kan tilrettelegge slik at barnet kan oppnå en meningsfylt hverdag. Som jeg har nevnt innledningsvis om hva som gjør dette til ett relevant vernepleiefaglig er at vi ønsker å være inkludert og ha en motivasjon i livet, som igjen kan være med på å gi god livskvalitet. Livskvalitet kan kanskje føles bra når man føler man er verdt noe og at man har noe man kan bidra med i samfunnet. Livskvalitet handler også om å ha venner som man kan stole på og ha det gøy sammen med. Poenget er at for barn er denne arenaen for å treffe venner, på skolen. Særlig i gymnastikktimen, da dette er en av de timene barna faktisk kan kommunisere sammen. I andre fag er det som oftest bøker og tavleundervisning, og lite rom for kommunikasjon mellom barna. Derfor er det viktig å prioritere gymnastikkundervisningen som en god arena for å oppnå sosiale bånd mellom elevene. Derfor må også alle elevene til tross for fysiske begrensninger få lov å være med og bli inkludert. Slik at de ikke blir fratatt den gode muligheten til å få seg venner og delta sosialt sammen med jevnaldrende.

5.2 Refleksjon

Jeg har valgt å reflektere generelt rundt hvordan jeg syns oppgavearbeidet har gått.

Jeg visste tidlig hva jeg hadde lyst å fordype meg mer i, og derfor var det ikke vanskelig å komme frem til temaet: ”Fysisk aktivitet og fysisk funksjonshemming”. Veien videre var kanskje litt mer utfordrende, når jeg skulle finne frem til relevant litteratur på området. Har brukt mange arbeidsøker på å søke gjennom litteratur, lese litteratur og skrive litteraturen inn i oppgaven. Dette arbeidet kunne jeg nok forsøkt å effektivisere noe, slik at jeg hadde

komme bedre i gang. Brukte mye tid på å sortere hva jeg ville ha med i oppgaven, og hva jeg ikke ville prioritere å ta med. Selv om dette også er en del av læringsprosessen, det å sortere hvilken litteratur man ønsker å bruke videre, må jeg nok konkludere med at effektiviteten kunne vært bedre slik at jeg kunne utnyttet tiden min bedre. Til tross for dette har jeg tilegnet meg utrolig mye ny kunnskap. I tillegg har jeg fått mange ulike nye perspektiver omkring fysisk aktivitet. I forhold til hvordan man kan tilrettelegge bedre, hvordan man forholder seg til barn med fysiske funksjonshemninger som ønsker å delta i fysisk aktivitet og hvor viktig det er at lærerne på skolene rundt om i landet vårt har kunnskap omkring dette med fysisk aktivitet for fysisk funksjonshemmede.

Jeg kunne nok også vært mer konkret i teoridelen, og fått mer ut av den teorien jeg har funnet frem til. Samtidig syns jeg at jeg har fått drøftet mye omkring de ulike begrepene og spørsmålene jeg har stilt meg i forhold til problemstillingen. Så alt i alt må jeg si meg fornøyd med oppgaven slik den er nå.

6.0 Litteraturliste

Pensum:

Aadland, Einar. 2004. *Og eg ser på deg, vitenskapsteori i helse- og sosialfag*. Oslo: Universitetsforlaget

Askheim, Ole Petter. 2003. *Fra normalisering til empowerment. Ideologier og praksis i arbeid med funksjonshemmede*. Oslo: Gyldendal Akademiske

Bunkholdt, Vigdis. 2003. *Utviklingspsykologi*. Oslo: Universitetsforlaget

Selvvalgt pensum:

Bredahl, Anne-Mette. 2010. Sitte og se på de andre aktive, om funksjonshemming og kroppsøving. I: Steinholt, Kjetil og Kirsti Pedersen (red.) 2010. *Aktive Liv*. Trondheim: Tapir Akademiske forlag

Duesund, Liv. 1995. *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget

Ekeland, Tor-Johan og Kåre Heggen. 2007. *Meistring og myndiggjering. Reform eller retorikk?* Oslo: Gyldendal Akademiske

Fugelli, Per og Benedicte Ingstad. 2009. *Helse på norsk. God helse slik folk ser det*. Oslo: Gyldendal akademiske

Grindberg, Tora. 2007. Fysisk aktivitet for alle. I: Sjøvik, Palma (red.) 2007. *En barnehage for alle. Spesialpedagogikk i førskolelærerutdanningen*. Oslo: Universitetsforlaget

Grindberg, Tora og Greta Langlo Jagtøien. 1992. *Barn i bevegelse – fysisk aktivitet og lek i barnehage og skole*. Oslo: Tano Aschehoug

Helset, Sølvi. 2009. Livskvalitet hos barn og unge. I: Haugland, Siren og Nina Misvær (red.). 2009. *Håndbok for skolehelsetjenesten*. Oslo: Kommuneforlaget

Martinsen, Egil W. 2004. *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget

Moen, Ellen og Kjersti Berggraf Jacobsen. 2007. *Skrutt for skritt – barn og bevegelse. Fysisk fostring/kroppsøving i barnehage og grunnskole*. Nesbru: Forlaget Vett og Viten

Reindal, Solveig Magnus. 2007. *Funksjonshemming, kroppen og subjektet*. Bergen: Fagbokforlaget

Sigmundsson, Hermundur og Jan Erik Ingebrigtsen. 2006. *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget

Skøien, Anne Kari og Kjersti Wilhelmsen. 2001. Fysisk aktivitet – noe mer enn trening? I: Stokkenes, Grete, Torbjørg Sudmann og Grete Sæbøe. 2001. *Fysioterapi på terskelen. 13 perspektiver på faget*. Kristiansand: Høyskoleforlaget

Sjøvik, Palma (red.) 2007. *En barnehage for alle. Spesialpedagogikk i førskolelærerutdanningen*. Oslo: Universitetsforlaget

Stokkenes, Grete, Torbjørg Sudmann og Grete Sæbøe. 2001. *Fysioterapi på terskelen. 13 perspektiver på faget*. Kristiansand: Høyskoleforlaget

Søderstrøm, Sylvia. 2007. Å leve med fysiske begrensninger – om barns opplevelser av sitt hverdagsliv når de lever med fysiske begrensninger. I: Østerås, Håvard (red.) m.flere. 2007. *Bevegelse – fysisk aktivitet – helse*. Trondheim: Tapir Akademiske forlag

Internettkilder:

Beitostølen helsesportsenter. *Aktivitetshjelpemidler*. På internett:
<http://bhss.no/brukere/behandlingstilbudet/aktivitetshjelpemidler.aspx> (Lest 15.5.2011).

Barn vet best. 2010. På internett: <http://www.forskning.no/artikler/2010/januar/240223> (Lest 5.5.2011).

Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven. 2009. *Lov av 20. juni 2008 nr. 42 Lov om forbud mot diskriminering på grunn av nedsatt funksjonsevne.* www.lovdata.no (Lest 16.5.2011).

Funksjonshemmedes fellesorganisasjon - FFO. *Definisjon.* På internett: <http://www.ffe.no/no/Om-FFO/Definisjoner/> (Lest 5.5.2011)

Gym for alle. 2008. På internett: <http://www.forskning.no/artikler/2008/desember/203671> (Lest 16.5.2011).

Helse- og omsorgsdepartementet 2005. *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 – Kortversjon.* På internett: http://www.regjeringen.no/Upload/HOD/Vedlegg/Planer/HOD_kortversjonFysisk.pdf (Lest 2.5.2011).

Opplæringslova. 2010. *Lov av 17. juli 1998 nr 61 Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa.* www.lovdata.no (Lest 16.5.2011)

Norges Handikapforbund. *Skole og utdanning.* På internett: <http://www.nhf.no/index.asp?mal=3&id=71218>

Opplæringslova. 2010. Lov av 17. juli 1998, nr. 61: Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa. www.lovdata.no (Lest 14.5.2011).